


MÚSICA

E SUAS POSSIBILIDADES NA SAÚDE MENTAL










ADOBE STOCK/#1518480685

INTRODUÇAO

EXISTEM INÚMERAS POSSIBILIDADES NA UTILIZAÇÃO DA MÚSICA COMO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO, UMA VEZ QUE ELA É CAPAZ DE TRANSFORMAR A SAÚDE MENTAL, O BEM-ESTAR EMOCIONAL E SOCIAL E TAMBÉM AJUDAR NA CONSTRUÇÃO DE VÍNCULOS.
REALIZAR ESSA PRODUÇÃO FOI, SOBRETUDO, UMA EXPERIÊNCIA MUITO DIVERTIDA. A MÚSICA É ALGO EM COMUM ENTRE TODAS NÓS, POR ISSO O TEMA DESPERTOU EMPOLGAÇÃO. A CRIAÇÃO DESSE ZINE NOS PERMITIU UNIR CONHECIMENTO E MUITO AFETO.

ASSIM, TENTAMOS MOSTRAR DE FORMA DINÂMICA E DIVERTIDA O POTENCIAL TRANSFORMADOR DA MÚSICA NOS TÓPICOS:

1. TRILHA SONORA DAS EMOÇÕES (COM PLAYLIST AUTORAL)
2. O PODER DA MÚSICA NO CÉREBRO E NAS EMOÇÕE
3. MÚSICA COMO TERAPIA
4. MINHA ARTE ACALMAM E ME FORTALECE
5. A INFLUÊNCIA DA MÚSICA EM DIFERENTES CULTURAS
6. DEPOIMENTOS E EXPERIÊNCIAS







ESPERAMOS QUE TODOS SE DIVIRTAM, SE DEIXEM EMBALAR PELOS RITMOS MUSICAIS E APRENDAM ALGO NOVO, ASSIM COMO NÓS ENQUANTO PRODUZÍAMOS. QUE A LEITURA SEJA, ALÉM DE EDUCATIVA, DIVERTIDA E DESPERTE EM VOCÊ BOAS SENSAÇÕES

TRILHA SONORA DAS EMOÇÕES



Permission to Dance
BTS

Eu quero dançar
A música me motiva
Não há nada que
possa parar nossos movimentos
Vamos cancelar nossos planos
e viver como se fôssemos dourados
e curtir como se fôssemos
bobos dançando



Best Part (feat. H.E.R.)
Daniel Caesar, H.E.R.

I just wanna see
I just wanna see how beautiful you are
You know that I see it, I know you're
a star
Where you go, I'll follow, no matter
how far
If life is a movie, then you're the best...



PERMISSION TO DANCE - BTS



https://youtu.be/CukIIb9d3fI?feature=shared



ICON FROM US/ NOUN PROJECT

BEST PART - DANIEL CAESAR



https://youtu.be/vBy7FaapGRo?si=5Q0IDCUCwEEwQgYK

ADOBE STOCK/ #968212352



Tomorrow
Música · The Rose

Don't worry too much
As long as we keep hoping for
better
Love is the only way
Everybody knows
Now we just need to dance to the
music





Sorri, Sou Rei (feat. Claudia Leitte)
Natiruts, Claudia Leitte

Eu tô cansado de sofrer
Quero dançar, sentir calor
E poder só olhar o universo em
torno de você
Brilhando em vida, sorrindo
à toa
Só vibrando amor e paz



TOMORROW - THE ROSE



https://youtu.be/h8s3Mh98R_s?si=qz3Zy6FMKeti7rLF

SORRI, SOU REI - NATIRUTS



https://youtu.be/tRmtL8yxcSA?si=DYIeH-xNLXYLuqOi





Clean (Taylor's Version)
Música · Taylor Swift

The rain came pouring down
when I was drowning
That's when I could finally
breathe
And by morning, gone was any
trace of you
I think I am finally clean



O PODER DA

música


ADOBE STOCK/#1067243142

NO CÉREBRO E NAS EMOÇÕES

A MÚSICA, ASSIM COMO QUALQUER MANIFESTAÇÃO ARTÍSTICA E CULTURAL, É CAPAZ DE AFLORAR SENTIMENTOS, MEMÓRIAS E PASSAR SIGNIFICADOS QUE SERÃO PERCEBIDOS DE FORMAS DIFERENTES PARA CADA PESSOA, INDUZINDO PENSAMENTOS E EMOÇÕES A QUEM ESCUTA.

O SOM AO SER TRANSMITIDO CHEGA AO TÍMPANO, QUE SE AGITA CONFORME A AMPLITUDE, VOLUME E ALTURA DAS ONDAS EMITIDAS.

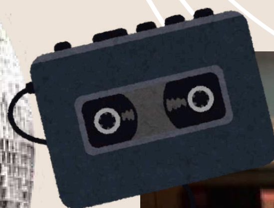


O CÉREBRO ENTRA NO PROCESSO DE "EXTRAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS", EM QUE ELE APENAS PERCEBE, ATRAVÉS DAS REDES NEURAIS, AS CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DO SOM. O PRÓXIMO PASSO OCORRE NAS PARTES SUPERIORES DO CÉREBRO, E É AQUI QUE OCORRERÁ A INTEGRAÇÃO DAS INFORMAÇÕES BÁSICAS JÁ ADQUIRIDAS A FIM DE OBTER UMA PERCEPÇÃO COMPLETA.

ARCO-IRÍS: THE ELEONOR DESIGN DE ELEMENT CREATIVE
NOTA MUSICAL: MOHAMED_HASSAN DE PIXABAY
MULHERES: CLASSICSTOCK / MASTERFILE

A ATIVIDADE MUSICAL ENVOLVE UMA SÉRIE DE REGIÕES CEREBRAIS. O ATO DE ACOMPANHAR O SOM É CAPAZ DE ATIVAR O HIPOCAMPO (RESPONSÁVEL PELAS MEMÓRIAS) E O CÓRTEX FRONTAL INFERIOR. O CÓRTEX AUDITIVO DISTINGUI O SOM E VOLUME ALÉM DE PERCEBER O RITMO ESCUTADO, JÁ PARA A EXECUÇÃO DAS MÚSICAS, SÃO ACIONADOS OS LOBOS FRONTAIS - O CÓRTEX MOTOR, QUE INDUZ MOVIMENTOS COMO DANÇAS OU TOCAR ALGUM INSTRUMENTO, E SENSORIAL, QUE SE REFERE ÀS SENSAÇÕES DE VIBRAÇÃO E PRESSÃO AO ESTAR EM CONTATO COM ALGUM ELEMENTO SONORO EMITIDO.

QUANDO UMA MÚSICA EMOCIONA, SÃO LIBERADOS NEUROTRANSMISSORES COMO DOPAMINA, ENDORFINA, OCITOCINA E SEROTONINA, QUE ESTÃO ASSOCIADOS À SENSAÇÃO DE PRAZER, FELICIDADE, RELAXAMENTO E BEM-ESTAR. A AMÍGDALA, EPICENTRO DAS EMOÇÕES, É ATIVADA PELA MÚSICA E INFLUENCIA A INTENSIDADE EMOCIONAL DE UMA MEMÓRIA OU INDUZ EFEITOS EMOCIONAIS QUE NÃO SERIAM SENTIDOS SEM A MÚSICA.









IMAGENS NÃO REFERENCIADAS RETIRADAS DO CANVA

MÚSICA COMO TERAPIA



A importância da música na saúde mental vai muito além do entretenimento, ela toca a gente por dentro (mente, corpo e coração).







Terapia que ativa o cérebro…
A música chega aonde as palavras não conseguem. Ela estimula regiões do cérebro que ajudam a pessoa a se reconectar com o mundo à sua volta.



Ouvir música pode:
·Reduzir ansiedade
·Ajudar a controlar a pressão arterial
·Aliviar dores
·Acelerar a recuperação de doenças
Já é comum ver música em hospitais, clínicas e lares de idosos.
Especialmente com pessoas com câncer, transtornos neurológicos ou em cuidados paliativos.





A MÚSICA É UMA FERRAMENTA TERAPÊUTICA, MAIS DO QUE LAZER, A MÚSICA MUDA VIDAS:

• AJUDA A SAIR DO ISOLAMENTO,
• REFORÇA AUTOESTIMA,
• RESGATA MEMÓRIAS BOAS,
• DÁ VOZ A SENTIMENTOS GUARDADOS.

AJUDA NO CUIDADO DE QUESTÕES FÍSICAS, EMOCIONAIS, SOCIAIS, COGNITIVAS ETC.

O que é musicoterapia?

É O USO DA MÚSICA COM FINS TERAPÊUTICOS E PODE SER FEITA DE DOIS JEITOS:

ATIVAMENTE: CANTANDO, TOCANDO INSTRUMENTOS
RECEPTIVAMENTE: OUVINDO MÚSICAS ESPECÍFICAS

Quanto mais pessoal, melhor!

QUANTO MAIS PESSOAL, MELHOR
CANTAR UMA MÚSICA PREFERIDA OU QUE MARCOU A VIDA DO PACIENTE TEM EFEITOS MAIS FORTES. ISSO ATIVA MEMÓRIAS, DESPERTA SENTIMENTOS E AJUDA NO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO.

Por que funciona?

A MÚSICA TEM O PODER DE ACOLHER E TRANSFORMAR.
POR ISSO, A MUSICOTERAPIA VEM GANHANDO ESPAÇO EM ESCOLAS, COMUNIDADES E NA SAÚDE MENTAL.

- ESTIMULA A EXPRESSÃO EMOCIONAL
- FACILITA A COMUNICAÇÃO
- PROMOVE O AUTOCONHECIMENTO
- CRIA ESPAÇOS DE ESCUTA, AFETO E BEM-ESTAR



SAULO LEITE/ PEXELS

MINHA ARTE ACALMA E ME FORTALECE

A ARTE TEM O PODER DE TRANSFORMAR A DOR EM BELEZA, MAS É CRUCIAL LEMBRAR QUE POR TRÁS DE CADA OBRA-PRIMA HÁ UM SER HUMANO COM NECESSIDADES E VULNERABILIDADES QUE DEVEM SER RESPEITADAS E TRATADAS COM COMPAIXÃO



"A música pra mim é tudo... é minha vida, é alegria, é transformação; é amor, é informação... a música cura!"
Gal Costa

"E nós realmente sentimos que, uma vez que estávamos fazendo, cantando e ouvindo música. estávamos curando juntos todos os nossos pequenos traumas; e agora eu posso lidar com esses traumas ao invés de fugir deles."
Woosung - The Rose

"Eu tenho paixão por isso e meu trabalho nunca para. Música e família é disso que se trata, eles me fazem continuar dia após dia."
Neuron - Yoon Mirae

"Eu diria que a forma que as pessoas lidam com seus problemas é único, mas acredito que a música é algo que realmente cura"
Louis Tomlinson

"Essa música me ajudou muito quando eu estava sofrendo e em um lugar muito escuro; eu escrevi essa música e meio que me levantou. E quando eu a lancei, acredito que ajudou muitas pessoas ao redor do mundo"
Benson Boone

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA



EM DIFERENTES CULTURAS

NA ÁFRICA OCIDENTAL, O TAMBOR DJEMBE NÃO É APENAS UM INSTRUMENTO MUSICAL, MAS UM COMUNICADOR DE HISTÓRIAS, UM EVOCADOR DE ESPÍRITOS E UM GUIA PARA DANÇAS E RITUAIS. NO XAMANISMO SIBERIANO, O CANTO E O SOM DO TAMBOR SÃO USADOS PARA INDUZIR ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA E FACILITAR A CURA. NO BRASIL, O CANDOMBLÉ E A UMBANDA UTILIZAM ATABAQUES E CANTOS ESPECÍFICOS PARA INVOCAR ORIXÁS E GUIAS, ESTABELECENDO UMA PONTE ENTRE O MUNDO MATERIAL E O ESPIRITUAL.

EM MUITAS CULTURAS, A MÚSICA ESTÁ LIGADA A RITUAIS DE PASSAGEM, CERIMÔNIAS RELIGIOSAS, FESTIVAIS E EVENTOS COMUNITÁRIOS.

A MÚSICA SERVE TAMBÉM COMO UM REPOSITÓRIO DE HISTÓRIAS E TRADIÇÕES ORAIS. BALADAS FOLCLÓRICAS EUROPEIAS, CANÇÕES INDÍGENAS AMERICANAS E EPOPEIAS CANTADAS NA ÍNDIA (COMO O RAMAYANA E O MAHABHARATA) TRANSMITEM CONHECIMENTOS ANCESTRAIS, GENEALOGIAS E EVENTOS HISTÓRICOS, GARANTINDO A CONTINUIDADE CULTURAL DE GERAÇÃO EM GERAÇÃO.

TAPEÇARIA MUSICAL AO REDOR DO MUNDO



Carlos Misael Cruz/pexels

AMÉRICAS (NATIVAS E AFRO-DESCENDENTES): FREQUENTEMENTE INCORPORAM CANTOS XAMÂNICOS, USO DE FLAUTAS E PERCUSSÃO, MUITAS VEZES COM FOCO NA CONEXÃO COM A NATUREZA E O MUNDO ESPIRITUAL. AS MÚSICAS AFRO-DESCENDENTES NAS AMÉRICAS, COMO O SAMBA, JAZZ, BLUES E SALSA, SÃO RICAS EM RITMOS SINCOPADOS, IMPROVISAÇÃO E VOCALIZAÇÕES, REFLETINDO A RESILIÊNCIA E A EXPRESSÃO CULTURAL DE COMUNIDADES QUE ENFRENTARAM A ESCRAVIDÃO E A DIÁSPORA.





Priscila Almeida/pexels





MAX MISHIN /PEXELS

MUNDO ÁRABE E ORIENTE MÉDIO: CARACTERIZA-SE PELO USO DE ESCALAS MICROTONAIS (MAQAMAT) E RITMOS COMPLEXOS, COM INSTRUMENTOS COMO O OUD (ALAÚDE ÁRABE) E O DARBUKA (TAMBOR DE TAÇA). A MÚSICA FREQUENTEMENTE EVOCA MELANCOLIA, PAIXÃO E ESPIRITUALIDADE, E É COMUM EM CONTEXTOS DE CELEBRAÇÃO, DANÇA DO VENTRE E DEVOÇÃO RELIGIOSA.

ÁFRICA SUBSAARIANA: CARACTERIZA-SE POR RITMOS COMPLEXOS E POLIRRÍTMICOS, COM FORTE ÊNFASE EM PERCUSSÃO E VOCALIZAÇÕES EM CORO. A MÚSICA É FREQUENTEMENTE INTEGRADA À DANÇA E À VIDA COMUNITÁRIA, DESEMPENHANDO PAPÉIS EM CERIMÔNIAS DE INICIAÇÃO, CELEBRAÇÕES DE COLHEITA E RITUAIS DE CURA. O CONCEITO DE "CHAMAR E RESPONDER" É COMUM, ONDE UM SOLISTA É RESPONDIDO POR UM CORO OU GRUPO DE INSTRUMENTOS.



MG SHOTZ/PEXELS



ÍNDIA: O SISTEMA MUSICAL INDIANO BASEADO NOS RAGAS (MODOS MELÓDICOS) E TALAS (CICLOS RÍTMICOS). A MÚSICA CLÁSSICA INDIANA É FREQUENTEMENTE IMPROVISADA DENTRO DE ESTRUTURAS PRÉ-DETERMINADAS, BUSCANDO A EXPRESSÃO DE EMOÇÕES E A CONEXÃO COM O DIVINO. OS INSTRUMENTOS COMO O SITAR E A TABLA SÃO ICÔNICOS.



Ashutosh Jaiswal/ pexels

ÁSIA ORIENTAL (CHINA, JAPÃO, COREIA): APRESENTA UMA PREFERÊNCIA POR MELODIAS LINEARES E TIMBRES VARIADOS, COM INSTRUMENTOS COMO O GUZHENG (CÍTARA CHINESA), KOTO (CÍTARA JAPONESA) E O GAYAGEUM (CÍTARA COREANA). A MÚSICA MUITAS VEZES EVOCA IMAGENS DA NATUREZA, CONTEMPLA A TRANSITORIEDADE DA VIDA E BUSCA A HARMONIA INTERIOR. A MÚSICA TEATRAL, COMO A ÓPERA DE PEQUIM E O TEATRO KABUKI, COMBINA ELEMENTOS VISUAIS, DRAMÁTICOS E MUSICAIS COMPLEXOS.





Paolo Sbalzer /pexels

"Eu gosto muito de prestar atenção nas letras das músicas e refletir sobre elas, sabe? Então, eu vejo que a música me ajuda a enfrentar os meus problemas [silêncio]. Tenho certeza disso." (E6, 49 anos).

"Ah! A música me dá tranquilidade, paz, eu sinto assim [silêncio] parece que me dá esperança [silêncio]. Parece que os problemas vão ser mais fáceis de serem resolvidos, parece que eu tenho mais força pra enfrentar a doença, porque pra mim sempre será uma doença. É essa esperança que me dá mais força pra lutar." (E2, 38 anos).

"Nos dias que tem música aqui no CAPS eu saio daqui mais calmo, menos ansioso, menos estressado [risos]. Mais relaxado [risos]." (E6, 49 anos).





DEPOIMENTOS E EXPERIÊNCIAS

"Pra mim, esse momento é... [silêncio] É como se eu não tivesse nenhum problema na cabeça [risos]. Se tivesse música todos os dias, todos os dias eu vinha no CAPS [risos]. Às vezes eu chego aqui meio desanimado, sabe? Meio triste, meio pra baixo, mas depois que começo a cantar, isso tudo desaparece, é só alegria [risos]." (E6, 49 anos).

"A música pra mim é como um filme, sabe? Ela me remete às lembranças das coisas boas vividas. Dos namoros [risos], das festas, dos bailes. Eita, que coisa boa! [risos]. Às vezes quando estão cantando uma música do meu tempo eu fecho os olhos parece que estou ali naquela época vivendo tudo de novo [silêncio]." (E6, 49 anos).

INTEGRANTES

DÁLLITE ESTER E. GONÇALVES SOUZA
JULIANA MACHADO ANDRADE
LARISSA OTSUKA MESQUITA
TAINÁ SANTOS PUREZA
VITÓRIA REGINA O. DOS SANTOS
WANESSA SANTOS DOS REIS CARNEIRO

REFERÊNCIAS

Batista, Nayara da Silva; Ribeiro, Mara Cristina. O uso da música como recurso terapêutico em saúde mental. Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 336-341, dez. 2016. Disponível em: https://revistas.usp.br/rto/article/download/105337/122626/238886. Acesso em: 5 jul. 2025.

Blacking, John. Quão musical é o homem?.1973

Coelho, Tatiane. Música provoca "conversa" entre áreas do cérebro, entenda como é a relação entre ritmo, harmonia e sensações. G1, 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2019/04/05/musica-provoca-conversa-entre-areas-do-cerebro-entenda-como-e-a-relacao-entre-ritmo-harmonia-e-sensacoes.ghtml. Acesso em: 06 de junho de 2025.

Ibiapina A.R., Lopes-Junior L.C., Veloso L.U., et al. Efeitos da musicoterapia sobre os sintomas de ansiedade e depressão em adultos com diagnóstico de transtornos mentais: revisão sistemática. Acta Paul Enferm. 2022; 35:eAPE002212.

Maia, Angélica de Fátima; Silva, Antônio Domingos Padilha da; Lima, Débora Cristiane Torres de Oliveira. Avaliação neuropsicológica e funcional de pacientes com transtorno bipolar: uma revisão integrativa. Cadernos Brasileiros de Terapias Ocupacionais, São Carlos, v. 28, n. 1, p. 307-325, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/cadbto/a/4P4r4QmnLLsxYCJ3P4KkZVt/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 5 jul. 2025.

Octaviano, Carolina. Os efeitos da música no cérebro humano. ComCiência, n.116, 2010.

Viver e não ter a vergonha de ser feliz: música e produção de sentidos num CAPS da Amazônia Ocidental PSI UNISC, Santa Cruz do Sul, v. 2, n. 2, jul./dez. 2018 https://share.google/ZY31DWm2cWMRg0BOa